

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan peneliti sejak bulan Maret 2022 sampai Juli 2022 tentang bimbingan konseling islam dengan teknik *self-management* untuk mengatasi stres pada wanita dewasa yang belum menikah di Kelurahan Pipitan, Kecamatan Walantaka, Kota Serang, Provinsi Banten. Dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kondisi wanita di usia dewasa belum menikah merupakan dampak stres yang dialami wanita tersebut. Adapun kondisi stres yang dialami wanita dewasa tersebut berdampak pada kondisi fisik, psikis, dan perilakunya. Kondisi fisik yang dialami 3 orang wanita dewasa yang belum menikah gejalanya hampir sama diantaranya; sering sakit kepala, susah tidur, mudah lelah, dan menstruasi tidak teratur. Kondisi psikis yang dialami 3 orang wanita dewasa dengan inisial DH, LD, dan AZ juga hampir sama seperti; kurang konsentrasi ketika bekerja, galau, jenuh, suka menyendiri, mudah marah, dan suka melamun. Selain itu juga terdapat masalah pada kondisi perilakunya diantaranya; kasar, tidak ramah, terlambat bangun shubuh, mengulur waktu sholat, dan susah diajak berinteraksi. Penyebab terjadinya stres yang dialami wanita tersebut sehingga mengakibatkan perilaku yang negatif karena adanya faktor situasional, faktor eksternal, dan faktor internal.
2. Penerapan bimbingan konseling islam dengan teknik *self-management* untuk mengatasi stres wanita dewasa yang belum menikah dengan melakukan pertemuan konseling sebanyak lima kali pertemuan dengan waktu 45 menit disetiap pertemuannya. Pertemuan konseling diantaranya: Pertemuan pertama, melakukan definisi masalah dan menetapkan kontrak. Pertemuan ke-2, menetapkan tujuan (*goal setting*). Pertemuan ke-3 teknik implementasi. Pertemuan ke-4 lanjutan teknik implementasi (tindak lanjut), dan yang terakhir pertemuan ke-5 yaitu evaluasi dan mengakhiri konseling (*evaluation-*

*termination*). Pelaksanaan konseling dilakukan di kediaman konseli di Kelurahan Pipitan, Kecamatan Walantaka, Kota Serang, Provinsi Banten.

3. Hasil penerapan bimbingan konseling islam dengan teknik *self-management* dalam mengatasi stres yang responden di Kelurahan Pipitan terdapat Perubahan perilaku yang tadinya negatif menjadi positif. Wanita dewasa yang belum menikah sudah bisa mengatasi stres nya dan mulai merubah perilakunya, dan juga sudah bisa mengelola perasaan dan pikirannya. Konseli terlihat lebih mendekati diri kepada Allah SWT dan melakukan hal-hal positif seperti ikut pengajian, bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya dan tidak terlihat cuek lagi.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat diberikan saran bagi responden maupun peneliti selanjutnya, diantaranya:

1. Bagi responden, agar terus berusaha mempertahankan perilaku positifnya, dan konsisten untuk tidak mudah terbawa perasaan. Dan lebih bisa mengelola dirinya sendiri, tetap berpegang teguh dengan ajaran agama, dan pertahankan tali silaturahmi dengan lingkungan.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang membahas lebih mendalam tentang bimbingan konseling islam dengan teknik *self-management* untuk mengatasi stres pada wanita dewasa yang belum menikah, dapat menggunakan teori-teori konseling dan teknik konseling lainnya.